



Pollo Picante Sureño a la Barbacoa

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 5 cucharadas pasta de tomate
- 1 cucharadita ketchup
- 2 cucharaditas miel
- 1 cucharadita melaza
- 1 cucharadita salsa Worcestershire
- 4 cucharaditas vinagre blanco
- 3/4 cucharadita pimienta de cayena
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 1/4 cucharadita cebolla en polvo
- 2 clavos ajo picados finamente
- 1/8 cucharadita jengibre rallado

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	220
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	70 mg
Sodio	125 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	35 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

1 1/2 libras pollo (pechuga, muslo) despellejado

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una sartén, excepto el pollo.
2. Deje hervir lentamente 15 minutos.
3. Lave el pollo y séquelo dándole palmaditas. Colóquelo en una fuente (plato/platón) grande y use una brocha para untarle la mitad de la salsa.
4. Cubra con plástico y deje marinar 1 hora en el refrigerador (nevera/heladera).
5. Ponga el pollo en una bandeja (charola) para hornear forrada con papel aluminio y áselo 10 minutos de cada lado.
6. Saque el pollo del horno y agregue el resto de la salsa al pollo. Cubra con papel aluminio y hornee a 350°F por 30 minutos.

Notas

US Department of Health and Human Services National Institutes of Health National Heart, Lung and Blood Institute, Heart Healthy Home Cooking: African American Style